

ハハトコ便り 第三号

～心理カウンセリングの先生から みなさんへ。～

寒さは続きますが

梅の花が咲き始め、少しずつ春の気配を感じます。

植物の活動が活発になると、そろそろ**花粉症の時期**がやってきます。

薬を服用したり、体調はいまいちスッキリしない、だるいけれど仕事や育児、学校など日常生活は変えられないし、この症状のせいで楽しめないし気分も晴れない… なかなか大変なこの時期。

「そういえば、〇〇の時はマシな気がする」「〇〇していると、いつもより気にならないような気がする」という時はありませんか？

好きな映画や DVD を観ているとき。

気分がゆったりする音楽をききながら、ネットサイトでお買い得品を探しているとき。

少し先の旅行を計画しているとき。

部屋の掃除をしたり模様替えをしているとき。

そういう時は、何かに集中できていたりします。

症状にとらわれず、心地良さを感じる時間を増やして花粉シーズンを乗り切りたいですね。

自立って？

節目の時期には何かと耳にしますが、自立っていったいどういう状態をいうのでしょうか？

『収入があり、自分ひとりで生活をしていけるようになること』とイメージされることが多く、そこから『頼らずなんでも自分で解決できるようになる』『すべて一人でできるようにならないといけない』といった考え方が大半を占め、疲れてしまうことがあります。

もちろん自分のできることをやるのは前提ですが、人は完璧な存在ではないので、苦手な事・分からない事があるのは普通のことです。

一人で解決できない自分はダメだと思必要はありません。

信頼できる誰かに相談し、一緒に考えてもらい、知恵をもらったりすることができる状態ならば、思うように選択できている＝『自分で立っている』といえます。

お子さんとの関係にもそんな自立イメージを取り入れ、お子さんの成長とともにお互いを尊重し合い、話し合える間柄になっていけたらいいですね。

ジョイナス・ナゴヤでは臨床心理士による心理カウンセリングを行っています。

日時：毎週水曜日・金曜日（祝日・年末年始は除く）

13:00～16:00 ※相談時間は一人当たり 50 分 ※予約制



ジョイナス・ナゴヤ

Tel: 052-252-8824 / Fax: 052-252-8842

<https://joinas-nagoya.jp/publish/>

ご意見・ご感想
お待ちしております